

Aufbauplan einer Behandlung mit Meridian - Klopfen

Herausarbeiten des Problems.

Einschätzung des Problems auf einer Skala von 0 - 10.

Ausgleichsatumung.

Die Thymusdrüse aktivieren durch Klopfen im 3/4 Takt- und lächeln.

Heilenden Punkt (HP) massieren und drei bis fünf mal wiederholen:

„Obwohl ich - Problem einsetzen - habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“.

„Obwohl ich es nicht verdient habe, - Problem einsetzen - zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“.

Klopfen der Punkte 1-15, gleichzeitig die belastenden Gefühle laut aussprechen. Z. B.: „meine Angst vor..“, „meine Trauer...“, „meine Wut auf...“, „meine Enttäuschung wegen...“.

Den Handrückenpunkt 14 kontinuierlich beklopfen oder reiben, während die behandelte Person folgendes dreimal ausführt:

Augen schließen,

Augen öffnen und geradeaus einen Punkt fixieren,
ohne Kopfbewegung scharf nach unten rechts schauen,
ohne Kopfbewegung scharf nach unten links schauen,

mit den Augen langsam einen großen Kreis in die Uhrzeigerrichtung rollen,

mit den Augen langsam einen großen Kreis gegen die Uhrzeigerrichtung rollen,

ein Liedchen summen, singen oder pfeifen,

aufwärts oder abwärts zählen,
oder kleine Rechenaufgaben lösen,

summen, singen oder pfeifen.

Überprüfen des Problems auf der Skala von 0 - 10.

Eventuell Klopfsequenz wiederholen.

Eventuell Problem genauer formulieren, modifizieren.

Monika Henning
Heilpraktikerin für Psychotherapie

